

للنباتيين
فقط

أطباق
عالمية

الراتاتوي المشوية (طبق فرنسي)

ratatouille kebabs

مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 250 غ من البصل الصغير المخلل
- حبة باذنجان صغيرة مقطّعة إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- حبة فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطّعة إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- 4 حبّات كوسا مقطّعة بحجم 2 سنتم
- 250 غ من الطماطم الكرزيّة
- 250 غ من الفطر الصغير تتبيلة الأعشاب
- فصّان مهروسان من الثوم
- حبتا فليفلة حمراوان صغيرتان ومقطعتان
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج
- ملعقة كبيرة من الأوروغانو الطازج والمفروم
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من زيت الزيتون
- ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من الخلّ



طريقة التحضير

1. اسلقي البصل في قدر من الماء المغلي، مدّة 5 دقائق، صفّيه وبرّديه ثم اقطعيه إلى نصفين.
2. لتحضري التتبيلة، ضعي الثوم والفليفلة والريحان والأوروغانو والزيت والخلّ في وعاء، واخلطيها إلى أن تمتزج، ثمّ أضيفي البصل والباذنجان والفليفلة الباردة والكوسا والطماطم والفطر واخلطيها في التتبيلة، ودعيها تنتقع في حرارة الغرفة، مدّة ساعة على الأقلّ.
3. صفّي الخضراوات واحتفظي بالتتبيلة. واغرزي، في الخضراوات، أسياخاً مدهونة بالقليل من الزيت. واشويها على مشواة تمّت تحميتها، سابقاً، واغمسي الخضراوات بين الحين والآخر، في التتبيلة، واتركيها، مدّة 4 إلى 5 دقائق لكلّ جانب أو إلى أن تنضج.

لـ8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

جرّبي طرقاً شهية: وقدّمي هذه المشاوي بتتبيلة الـ«بروفنسال» (امزجي المايونيز بالثوم والبقدونس المفرومين).

فلافل العدس **الأحمر** مع التغميسة

red lentil felafel with dip

مدّة الطهي: 30 دقيقة - مدّة التحضير: 40 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي العدس و4 أكواب أو ما يعادل ليتراً من الماء، في قدر، ودعي العدس يغلي على حرارة معتدلة. خففي الحرارة ودعيه يغلي ببطء وحركيه من وقت إلى آخر، مدّة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن يصبح العدس طرياً ويمتصّ الماء. يجب أن تحصلي على 4 أكواب من العدس المسلوق. دعيه جانباً ليبرد.
2. ضعي العدس وفتات الخبز والبصل والفليفلة والبقدونس والثوم والكمون والبيض، في خلاط، واخلطي إلى أن تتكوّن كرة لزجة. خذي مقدار ملعقتين كبيرتين من المزيج وحوّليه إلى كرات مسطّحة.
3. سخني الزيت في قدر كبيرة إلى أن يصبح لون قطعة الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. أضيفي أقراص الفلافل إلى أن يغمرها زيت القلي بكميات قليلة كل مرّة، مدّة 4 دقائق أو إلى أن تصبح بنية اللون. ضعيها على أوراق ممتصّة للزيت.
4. لتحضري التغميسة، ضعي النعنع والكمون ومسحوق الفليفلة الحارّة واللبن وعصير الليمون في وعاء، واخلطيها إلى أن تمتزج. قدّميها إلى جانب أقراص الفلافل.

تصنع 24 قرصاً

نصيحة الطاهي:

لتحضري وجبة خفيفة: ضعي الفلافل على خبز مسطّح، ورشي فوقه أوراق الخس والطماطم المقطّعة، والبصل المقطّع قطعاً دقيقة، ثمّ اسكبي القليل من التغميسة ولفّي الخبز.

المقادير

- 500 غ من العدس الأحمر
- كوبان أو ما يعادل 125 غ من فتات الخبز اليابس
- بصلة واحدة مقطّعة
- 4 حبات فليفلة حمراء مجففة ومفرومة
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم الطازج
- فصّ مهروس من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
- بيضتان
- زيت نباتي للقلي

تغميسة اللبن بالنعنع

- ملعقتان كبيرتان من النعنع المفروم الطازج
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة
- كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن الطبيعي
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون



كروكيه البروكولي والجوز

broccoli and cashew fritters

■□□ | مدّة الطهي: 5 دقائق - مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي الطحين والغارام ماسالا والكمون والكزبرة المفرومة والكاري ومسحوق الفليفلة الحارّة وخميرة الخبز في وعاء. أضيفي الماء والزيت واخلطي المزيج لتحصلي على عجينة لزجة. أضيفي الجوز والبصل الأخضر والكزبرة الطازجة وامزجيها لتختلط.
2. سخّني الزيت في قدر كبيرة على حرارة مرتفعة، إلى أن يصبح لون الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. اغمسي البروكولي في العجينة وضعيها بكميات قليلة في الزيت إلى أن يغمرها تماماً، مدّة 3 إلى 5 دقائق أو إلى تصبح ذهبية اللون. ضعيها على ورق ممتص للدهون.
3. لتحضري التتبيلة، ضعي البصل والفليفلة وورق النعنع والزنجبيل ومخلل المانجا وعصير الليمون في خلاط واخلطيها. قدّميها إلى جانب المقليّات.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

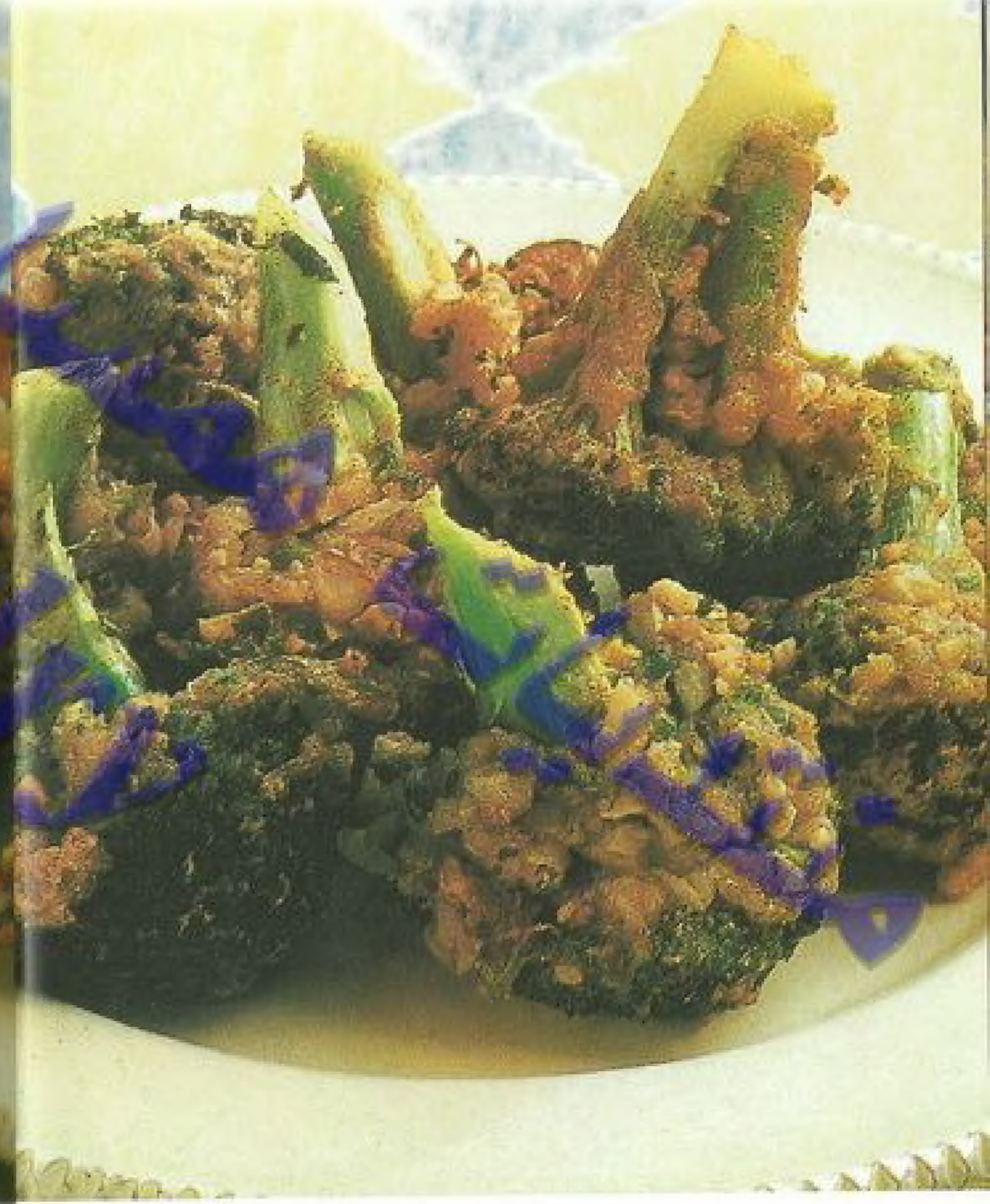
يُستخدم طحين الحمّص كثيراً في المطبخ الهندي، وتجدينه في متاجر بيع الأطعمة الشرقية وفي بعض المتاجر الكبيرة. يمكن تحضير شيء منه، بتحميص كمية من الحمص غير المسلوق، ثمّ بطحنه في الخلاّط لتحصلي على بعض الطحين.

المقادير

- كوب أو ما يعادل 125 غ من طحين الحمّص
- ملعقة صغيرة من بهارات الغارام ماسالا
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- ملعقة صغيرة من بهارات الكاري
- نصف ملعقة صغيرة من خميرة الخبز (البايكنغ باودر)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 125 غ من الجوز المفروم
- 4 بصلات من البصل الأخضر المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
- زيت نباتي للقلي
- 1 كلغ من أزهار البروكولي

مخلل المانجا بالنعنع

- بصلة مفرومة
- 3 حبات فليفلة خضراء طازجة ومقطّعة
- حفنة من النعنع الطازج
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- نصف كوب أو ما يعادل 155 غ من مخلل المانجا
- ملعقتان كبيرتان من الليمون



لاكسا الخضراوات بالتوفو

tofu vegetable laksa

مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الفستق
- 6 من أوراق ليمون الكافير المفرومة
- ملعقة كبيرة من سكر النخيل أو السكر الأسمر
- كوبان أو ما يعادل 500 مل من مرق الخضراوات
- كوبان أو ما يعادل 500 مل من كريمة جوز الهند
- 250 غ من التوفو الجامد، اقطعيه إلى شرائح بسماكة 1 سنتم
- رأس صغير من الكرنب الصيني الأبيض
- 90 غ من الذرة الحلوة المعلّبة المشطورة إلى نصفين
- حبة فليفلة حمراء مفرومة
- 250 غ من البيض الطازج أو نودلز الأرز المسلوق في الماء المغلي، مدّة دقيقتين
- 60 غ من براعم الفاصولياء
- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة

معجون البهارات

- 4 حبات من الفليفلة الحارّة الصغيرة والمفرومة
- 5 بصلات من البصل الأخضر المفروم
- ملعقة كبيرة من عشبة الليمون المفرومة طازجة، أو ربع ملعقة من عشبة الليمون المجففة المنقوعة في الماء الساخن إلى أن تطرى
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- ملعقة كبيرة من الغلانكا الطازجة أو المعلبة المبشورة (اختيارية)
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ملعقة صغيرة من زيت الفستق

طريقة التحضير

1. لتحضري معجون البهارات، ضعي الفليفلة والبصل الأخضر وعشبة الليمون والزنجبيل والغلانكا (اختياري) والكركم والزيت في خلاّط، لتحصلي على معجون سلس.
2. سخني ملعقتين من الزيت في قدر ثقيلة على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي معجون البهارات وحركيه، مدّة 5 دقائق أو إلى أن تنبعث رائحته.
3. أضيفي أوراق عشبة الليمون والسكر والمرق وكريمة جوز الهند، ودعيها تغلي على حرارة منخفضة، مدّة 15 إلى 20 دقيقة.
4. أضيفي التوفو والكرنب والذرة الحلوة والفليفلة الحارّة وقلبي مدّة 3 دقائق أو إلى أن يصبح لون الكرنب أخضر فاتحاً ويسخن التوفو.
5. لتقدمي الطبق، قسمي النودلز بين أوعية الحساء، واسكبي فوقها الحساء، وزينيها ببراعم الفاصولياء والكزبرة.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تجدين عجينة اللاكسا ومسحوقها، في متاجر الأطعمة الشرقية وبعض المتاجر الكبرى، ويمكن استخدامها عوضاً عن معجون البهارات في هذه الوصفة.

البانيني **بالطماطم** والريكوتا

tomato and ricotta panini

مدّة الطهي: 40 دقيقة - مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- 6 حبات من الطماطم الإيطالية المقطعة طولياً
- زيت الزيتون
- 15 غ من جبنة الريكوتا المصفاة
- ملعقتان كبيرتان من الريحان المفروم الطازج
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود المطحون الطازج
- ملعقة كبيرة من صلصة الفليفلة الحارّة
- 4 أرغفة من الخبز التركي المستدير المشطور إلى نصفين (البانيني)
- 125 غ من أوراق السبانخ

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم في صينية للخَبز، ودعي الوجه المشطور إلى الأعلى. رشي بعض الزيت عليها واخبزيها على حرارة 200 درجة مئوية، مدّة 35 دقيقة أو إلى أن تطرى.
2. ضعي جبنة الريكوتا والريحان والفلفل الأسود وصلصة الفليفلة الحارّة في وعاء واخلطيها إلى أن تمتزج. وزعي مزيج الريكوتا على النصف السفلي من الخبز المستدير، ثمّ ضعي فوقها الطماطم وأوراق السبانخ وغطي بالطبقة العليا من الخبز. ادهني السندويشات بالزيت، وضعيها في مشواة تمّت تحميتها مسبقاً على حرارة منخفضة، مدّة دقيقتين إلى 3 دقائق لكلّ وجه أو إلى أن تصبح ذهبية وتسخن المكوّنات.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

الخبز التركي هو نوع من الخبز المنفوخ، وهو شبيه بالخبز الإيطالي المسطح. يُخبز عادة بشكل دائري بقطر 30 إلى 40 سنتم. فإذا لم يتوافر هذا النوع من الخبز، أمكننا استخدام الخبز المستدير أو خبز الجاودار والخبز الحامض أو الخبز الإيطالي الطويل.



سلطة **الهندباء** endive
وجبنة المعز and goat's cheese salad

مدّة الطهي: 7 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- 8 شرائح ثخينة من جبنة المعز
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- فلفل أسود مطحون طازج
- 300 غ من الهندباء البرّيّة
- 250 غ من ثمار الطماطم البرّيّة المشطورة كل منها إلى نصفين
- حبة خيار مقطّعة
- رغيف خبز فرنسي طويل مقطّع إلى شرائح ومحمّص
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ

طريقة التحضير

1. ادهني شرائح الجبنة بالزيت، ورشّي عليها الفلفل الأسود. ضعيها تحت مشواة متوسطة الحجم تَمّتْ تحميتها مسبقاً، واتركيها، مدّة 3 دقائق، لكل وجه من وجهيها، أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.
2. ضعي أوراق الهندباء والطماطم والخيار وشرائح الخبز والجبنة في وعاء التقديم، ورشّي عليها الخلّ وقدّمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

إنّها سلطة بسيطة وشهية في آنٍ معاً، ذات نكهة متوسطية قوية. الهندباء جزء من عائلة الشيكوريا، وطعمها أكثر مرارة من طعم الخسّ.

سلطة الفطر النّيّ

raw mushroom salad

■□□: مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 500 غ من الفطر الصغير المقطّع إلى شرائح
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف حبة من الفليفلة الحمراء المقطّعة إلى مربعات

التتبيلة

- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من الخلّ
- فصّ مهروس من الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة



طريقة التحضير

1. ضعي الفطر في وعاء. لتحضري التتبيلة، اخلطي الزيت وعصير الليمون والخلّ والثوم ومسحوق الفليفلة الحارّة، في قنينة محكمة الإغلاق وهزّيها جيّداً ورشيها فوق الفطر. حركي المزيج ودعيه ينتقع، مدّة ساعتين أو 3 ساعات وقلّبي من وقت لآخر.
2. أضيفي الثوم المعمّر والبقدونس والفليفلة وقدّمي الطبق.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إنّها وصفة لكلّ المناسبات. هذه السلطة سهلة التحضير وشهية المنظر على مائدتك.

الفليفلة والأعشاب المحمّصة

roasted peppers with herbs

| مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- 3 حبّات من الفليفلة الحمراء
- حبتا فليفلة خضراوان
- 4 حبات من الفليفلة الخضراء الحارّة، متوسّطة الحجم
- بصلتان مقطع كل منها إلى أربعة شرائح
- ملعقتان كبيرتان من أوراق المردقوش الطازج
- ملعقتان كبيرتان من الصعتر الطازج
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من عصير اللايم
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. ضعي الفليفلة الحمراء والخضراء والفلفل الحارّ في مقلاة ساخنة (الصورة أ) أو على مشواة كومال، ودعيها على النار إلى أن تتشقق القشرة الخارجية وتسلخ. ضعيها في أكياس بلاستيكية (الصورة ب) مخصصة للأطعمة، واتركيها، مدّة 10 دقائق أو إلى أن تبرد ويمكن الإمساك بها.
2. انزعي القشرة عنها بحذر (الصورة ج)، ثمّ اقطعي الجزء العلوي وأخرجي البذور وباقي الألياف. واقطعي الفليفلة إلى شرائح ثخينة.
3. ضعي البصل في مقلاة أو مشواة كومال، وقلبيه، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً وتنفصل طبقاته، بعضها عن بعض.
4. ضعي الفليفلة والفليفلة الحارّة والبصل والمردقوش والصعتر وعصير اللايم والزيت والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطيها إلى أن تمتزج. دعي المزيج جانباً، مدّة 30 دقيقة قبل تقديمه.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

المشواة الكومال هي قرص من الفولاذ أو الحديد أو الفخار غير المصقول. ويُستخدم لطهي التورتيا أو تسخينها أو تحميص مكوّنات أخرى كالفليفلة وبذور اليقطين.







فطائر الخضراوات الحارّة

spicy vegetable pies

مدّة الطهي: 60 دقيقة - مدّة التحضير: 45 دقيقة

طريقة التحضير

1. لفي العجينة لتصبح بسماكة 3 ملمترات، واستخدمي 6 صحون مخصصة للفطائر، بسعة كوب واحد للصحن، أو ما يعادل 250 مل. ضعيها في البرّاد.
2. اسلقي البطاطا الحلوة في الماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن تصبح طرية. صفّيها وضعيها في الوعاء. أضيفي الحليب واهرسي المكوّنات ثمّ أضيفي جبنة الريكوتا.
3. اسلقي الجزر بالماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن يصبح طرياً. صفّيه وأضيفي البطاطا الحلوة والقنبيط واللوبياء والفليفلة الحمراء والثوم المعمّر والزنجبيل والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطيها إلى أن تمتزج.
4. وزعي خليط الخضراوات بين صحون الفطائر، ورشي عليها جبنة البرميزان، واخبزيها على حرارة 200 درجة مئوية، مدّة 30 دقيقة أو إلى أن تصبح العجينة ذهبية اللون وتنضج الحشوة.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 350 غ من العجينة السهلة التفت الجاهزة
- 500 غ من البطاطا الحلوة المقطّعة
- نصف كوب أو مايعادل 125 مل من الحليب
- 125 غ من جبنة الريكوتا المصفّاة
- 315 غ من الجزر المقطّع
- 185 غ من القنبيط المقطع
- 125 غ من حبوب اللوبياء المشطور كل منها إلى نصفين
- حبة فليفلة حمراء مقطّعة
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
- فلفل أسود مطحون طازج
- 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة



نصيحة الطاهي:

يمكن حشو الفطيرة بخليط من السبانخ المسلوق والمصفّى والمقطّع قطعاً صغيرة، وبجبنة الماعز وجبنة المولزيرلا المبشورة، وجوزة الطيب والجوز المفروم. يمكنك أن تستبدلي بالمولزيرلا جبنة فلسية مع الفلفل.

الخضراوات بسلال الخبز

vegetables in pitta baskets

■■□ | مدّة الطهي: 35 دقيقة | مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- زيت نباتي للقلي
- رغيفان من الخبز الأبيض شطر كل منهما نصفين
- الخضراوات
- 8 حبات من البطاطا الصغيرة والجديدة المقطّعة قطعاً صغيرة
- جزرة واحدة مقطّعة
- حبّة كوسا واحدة مقطّعة
- 250 غ من البازيلا
- 250 غ من اليقطين الأصفر أو الأخضر مشطورة إلى 4 أقسام
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من الجوز
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمّر المفروم



طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبير إلى أن يصبح لون قطعة الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. اقلي كل جزء من الخبز على حدة، واكبسيه بواسطة ملعقة كبيرة للحساء، لتشكلي قعر السلة. ضعي القطع على ورق ممتصّ للزيت ودعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
2. لتحضري الخضروات، اسلقي في الماء أو المايكروايف أو البخار، البطاطا والجزر والكوسا والبازيلا واليقطين إلى أن تصبح طرية. دعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
3. ضعي الزنجبيل والعسل وعصير الليمون والجوز والثوم المعمّر في وعاء كبير، واخلطيها إلى أن تمتزج. أضيفي الخضراوات الدافئة وحركيها إلى أن تمتزج تماماً. وزّعي الخضراوات على أرغفة الخبز وقدّميها فوراً.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:
يمكنك استخدام هذا الخبز – السلة، لوضع كلّ أنواع الأطعمة. وقد تودين تجربة تقديمه مع الخضراوات المبهّرة بالكاري.

فطائر البطاطا الحلوة بالزنجبيل

ginger sweet potato quiche

■■□ | مدّة الطهي: 60 دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 200 غ من العجينة المفتتة الجاهزة

حشوة البطاطا الحلوة

- 1 كلغ من البطاطا الحلوة المقشرة والمقطعة
- 30 غ من الزبدة
- حبة فليفلة حمراء مقطّعة
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
- كوب أو ما يعادل 250 غ من الكريمة الحامضة
- 3 بيضات مخفوقة خفقاً خفيفاً
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الكزبرة المقطعة



طريقة التحضير

1. لفّي العجينة بسماكة 3 مللترات، واستعملي قالب تورتة بعمق 23 سنتم مدهوناً بالقليل من الزبدة. برّديها، مدّة 30 دقيقة. انخزي قعر العجينة وأطرافها بشوكة، وضعي ورقاً غير لاصق واملئيه بالأرز غير المسلوق. اخبزي العجينة على درجة حرارة 200 مئوية، مدّة 6 دقائق، ثمّ أزيلي الورق والأرز واخبزي العجينة مجدّداً، مدّة 4 دقائق أو إلى أن تصبح بنية اللون قليلاً. دعيها جانباً لتبرد.
2. لتحضري الحشوة، اسلقي البطاطا الحلوة بالماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن تطرى. برّديها قليلاً. ذوبي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الفليفلة والزنجبيل والكمّون واطهي المكوّنات، مدّة دقيقة، ثمّ دعيها جانباً.
3. ضعي البطاطا الحلوة والكريمة الحامضة والبيض في خلاط، واخلطيها إلى أن تصبح المكوّنات ناعمة. أضيفي مزيج الفليفلة والكزبرة.
4. وزعي الحشوة على العجينة وخففي حرارة الفرن إلى 180 درجة مئوية، ثمّ اخبزيها، مدّة 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن تتمازج الحشوة.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يتجمّد الزنجبيل الطازج في الثلاجة على نحو جيد. عندما تودين استخدام القليل منه، ابشري الكمية المطلوبة من القطعة المجمّدة. آلة بشر الزنجبيل الصغيرة الشرقية رخيصة الثمن وتستحق الشراء.

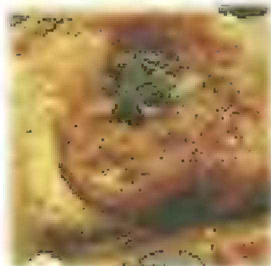
بيتزا منتفخة بالفطر

puff mushroom pizza

■■□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- 375 غ من العجينة المنتفخة الجاهزة
- 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- 125 غ من جبنة الموزريلا المبشورة
- بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 200 غ من الفطر المقطع إلى شرائح
- 3 حبّات من الطماطم مقطعة إلى دوائر بسماكة 1 سنتم
- 10 حبّات زيتون سوداء منزوعة البذور
- ملعقتان صغيرتان من الأوريغانو الطازج المفروم، أو نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفّف
- ملعقتان صغيرتان من الصعتر الطازج المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف



طريقة التحضير

1. لفي العجينة وضعيها في قالب للسويس رول مدهون بالزبدة (26 × 32 سنتم).
2. رشي جبنة البرميزان والموزريلا، وضعي البصل والفطر والطماطم والزيتون في الطبقة العليا. رشي عليها الأوريغانو والصعتر واخبزيها على حرارة 200 درجة مئوية، مدّة 30 دقيقة أو إلى أن تنتفخ العجينة وتصبح ذهبية اللون. قدّميها ساخنة أو دافئة أو باردة.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تعتبر هذه البيتزا السريعة التحضير رائعة، لوجبة في العطل الأسبوعية. والبقايا منها مثالية باعتبارها غذاءاً معلباً.

البيتزا المنوّعة garden pizza

مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- عجينة البيتزا الجاهزة

حشوة الخضراوات

- 250 غ من غصون الهليون المقطعة إلى أجزاء، كل جزء بطول 4 سنتم
- 125 غ من اليقطين الأصفر الصغير أو الكوسا المقطع إلى شرائح
- 3 بصلات من البصل الأخضر المفروم
- 155 غ من البروكولي المقطع
- 125 غ من حبوب البازيلا
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم، أو ملعقة صغيرة من الريحان الجاف
- 60 غ من جبنة الموزريللا المبشورة
- 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. ضعي عجينة البيتزا على صينية للخبز مدهونة بالقليل من الزبدة.
2. ضعي الهليون واليقطين والكوسا والبصل الأخضر والبروكولي والبازيلا والريحان على العجينة، ورشي عليها الموزريللا والبارميزان والفلفل الأسود حسب الرغبة.
3. أخبزيها على درجة حرارة 200 مئوية، مدّة 10 إلى 15 دقيقة، أو إلى أن تصبح الجبنة ذهبية اللون والعجينة محمّصة.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

تذكري أنه ليس من الضروري أن تكون عجائن البيتزا كبيرة ومستديرة؛ فبعضها مستطيل أو بيضاوي وبعضها بحجم فردي دائري، وبعضها عميق الأطراف شبيه بالفطيرة (وهو ما تعنيه كلمة «بيتزا» بالإيطالية).

فطائر السبانخ spinach pancakes

مدة الطهي: 15 دقيقة | مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. لتحضير الفطائر، اسلقي السبانخ بالماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن يذبل. جففيه واعصري الزائد من السائل قدر الإمكان.
2. ضعي الطحين في وعاء واصنعي حفرة في الوسط. أضيفي البيض والقليل من الحليب (الصورة أ) واخلطي. أضيفي الزبدة وباقي الحليب ثمّ أضيفي السبانخ (الصورة ب).
3. اسكبي مقدار ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من المزيج في مقلاة غير لاصقة، بقطر 20 سم، واقلبي المقلاة يميناً وشمالاً إلى أن يغطي المزيج المساحة بأكملها. اتركي الفطيرة على النار: مدة دقيقة واحدة من كلّ جهة (الصورة ج) أو إلى أن تصبح بنية اللون قليلاً. ضعي الفطيرة جانباً واتركيها دافئة. كرري العملية مع ما تبقى من المزيج.
4. لتحضير الحشوة، سخني الزيت في مقلاة، وأضيفي الثوم واقليه على حرارة معتدلة، مدّة دقيقة. أضيفي السبانخ واطهيه، مدّة 3 دقائق إضافية أو إلى أن تذبل أوراقه.
5. أضيفي الكريمة الحامضة أو اللبن الطبيعي والفلفل الأسود حسب الرغبة. ضعي كمية من الحشوة في كلّ فطيرة، ثمّ اطوي الفطائر إلى أربعة وقدميها فوراً.

لـ4 أشخاص

أ

ب

ج

المقادير

- 8 من أوراق السبانخ المقطعة
- كوب أو ما يعادل 125 غ من الطحين
- 4 بيضات مخفوقة خفقاً خفيفاً
- 155 مل من الحليب
- 30 غ من الزبدة المذابة

حشوة السبانخ

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- فصّان مهروسان من الثوم
- 12 ورقة من السبانخ المقطّع
- 300 غ من الكريمة الحامضة أو اللبن الطبيعي
- فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

هذه الفطائر الكاملة محشوة بحشوة فائقة اللذة ويُفضّل تقديمها فوراً بعد طهيها.

القطائر بالخضراوات المبهرّة
curry vegetable pancakes

■■□ | مدّة الطهي: 55 دقيقة – مدّة التحضير: 45 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حبّة كرّاث مقطعة إلى شرائح طولية دقيقة
- جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح طولية دقيقة
- 250 غ من أزهار البروكولي
- 315 غ من الفاصولياء البيضاء المعلّبة والمقشرة والمصفاة

قطائر المعكرونة والبولينتا

- 75 غ من المعكرونة الصغيرة المجففة كالروسيني والأورزو أو الأنلفيني أو الديتاليني أو الكونشيغليت
- نصف كوب أو ما يعادل 185 مل من الماء المغلي
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الحليب
- بيضة واحدة مخفوقة خفقاً خفيفاً
- ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 95 غ من الطحين
- زبدة

صلصة جوز الهند بالكاري

- 15 غ من الزبدة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري أو معجونه
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون الطازج
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- كوب ونصف أو ما يعادل 375 مل من كريمة جوز الهند
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة الطازجة

طريقة التحضير

1. لتحضري القطائر، ضعي المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي، حسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفي المعكرونة واغسليها بالماء البارد. صفيها جيّداً وضعيها جانباً. ضعي البولينتا في وعاء كبير، وأضيفي الماء المغلي، وغطي الوعاء واتركيه جانباً، مدّة 15 دقيقة.
2. أضيفي الحليب والبيض والطحين إلى المعكرونة والبولينتا، واخلطي المكوّنات جيّداً إلى أن تمتزج. ذوبي القليل من الزبدة في مقلاة على حرارة خفيفة. عندما تظهر الرغوة على الزبدة، اسكبي ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من العجينة في المقلاة واطهيها، مدّة دقيقتين أو إلى أن تصبح ذهبية اللون، ثمّ اقلبي العجينة واطهيها، مدّة دقيقتين إضافيتين. اخرجي العجينة وضعيها جانباً وحافظي عليها دافئة. كرري العملية مع باقي العجينة.
3. لتحضري الصلصة، سخني الزبدة في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي مسحوق الكاري أو معجونه والزنجبيل والكركم، وقلبي المكوّنات، مدّة دقيقتين. أضيفي كريمة جوز الهند والكزبرة ثمّ خففي الحرارة ودعيها تغلي، دقيقة أو دقيقتين.
4. سخني الزيت في مقلاة عادية أو المقلاة – الصينية، على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الكرّاث واقليه قلياً خفيفاً، مدّة دقيقة أو دقيقتين أو إلى أن يطرى. أضيفي الجزر والبروكولي واقليهما قلياً خفيفاً، مدّة 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن تطرى المكوّنات. أضيفي الفاصولياء واطهيها، مدّة دقيقة أو دقيقتين أو إلى أن تنضج.
5. لتحضري الطبق النهائي، ضعي القطائر على أطباق التقديم، وضعي عليها خليط الخضراوات ثمّ قطيرة ثانية فوقها. اسكبي الصلصة عليها وقدميها فوراً.

لـ 4 – 6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

استبدلي بكريمة جوز الهند عندما لا تتوافر لديك، حليب جوز الهند، وعلى الرغم من أنّ الكريمة أثخن من الحليب، لكن يمكن استبدال أحدهما بالآخر في الوصفات. يتوافر المنتوجان في معلبات أو كراتين أو مسحوقين تضيفين إليهما الماء. لا تحتفظي بالعلبة أكثر من يوم واحد بعد فتحها لأنّها تفسد بسرعة.

عجة براعم الفاصوليا

bean sprout omelette

■□□ ومدّة الطهي: 5 دقائق مدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. لتحضري الحشوة، ذوبي الزبدة في مقلاة صغيرة. أضيفي الزنجبيل وبراعم الفاصوليا والثوم المعمّر وقلبيها، مدّة دقيقة. اسكبيها من المقلاة ودعيها دافئة.
2. لتحضري العجة، ذوبي الزبدة في مقلاة صغيرة. اخفقي البيض والماء برفق، ونكهي بالفلفل الأسود. اسكبي المزيج في المقلاة على حرارة معتدلة. تابعي نخز أطراف العجّة بالشوكة (الصورة أ) في أثناء طهيها، إلى أن تجفّ السوائل كلها وتنضج العجّة.
3. ضعي مزيج الفاصوليا في العجّة، واطويها إلى النصف. ضعيها في طبق (الصورة ب) وقدّميها فوراً.

لشخص واحد

المقادير

الحشوة

- 30 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المبشور الطازج
- 4 ملاعق كبيرة من براعم الفاصوليا
- 4 قصوص من الثوم المعمّر المفروم

العجة:

- ملعقة صغيرة من الزبدة
- بيضتان
- ملعقتان صغيرتان من الماء
- فلفل أسود مطحون طازج



أ



ب

نصيحة الطاهي:
لتضيفي نكهة إلى العجة، أضيفي ملعقتين كبيرتين من الثوم المعمّر إلى البيض المخفوق.

شرائح **الخضراوات** vegetable
بالعجّة الإيطالية (الفريتاتا) frittata wedges

مدّة الطهي: 45 دقيقة - مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح دقيقة
- حبة بطاطا مقطعة إلى شرائح دقيقة
- 350 غ من أغصان الهليون المعلّبة والمصفاة
- حبّة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح طويلة
- حبة كوسا مقطعة إلى شرائح طويلة
- 6 بيضات مخفوقة
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان المبشور

طريقة التحضير

1. رشّي الزيت على قالب للفطائر، بقطر 23 سنتم، ثمّ وزّعي شرائح البصل والبطاطا على الفطائر. غطّي القالب بورق الألومينيوم، واخبزي المكوّنات على درجة حرارة 180 مئوية، مدّة 30 دقيقة أو إلى أن تطرى البطاطا.
2. رتّبي الهليون والفليفلة الحمراء والكوسا كشعاعات الدولاب فوق البطاطا، ثمّ اسكبي البيض ونكّهي بالفلفل الأسود حسب الرغبة، ورشي جبنة البارميزان.
3. غطّي المكوّنات واخبزيها، مدّة 15 دقيقة أو إلى أن تجمد العجينة. برّديها، مدّة 10 دقائق، ثمّ قطّعيها إلى شرائح وقدّميها.

تصنع 8 شرائح

نصيحة الطاهي:

عندما تحضرين هذه العجّة الإيطاليّة ولا يتوافر لديك الهليون، استخدمي أغصان الأرضي شوكي. اسلقيها في الماء وقطّعيها إلى شرائح دقيقة.



الأرز بالخضراوات واللوز

vegetable pilaf with almonds

مدة الطهي: 40 دقيقة – مدة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة واحدة مقطعة
- فص مهروس من الثوم
- ربع كوب من اللوز
- كوبان من الأرز الأسمر الطويل الحبة
- عود من الكرفس مقطع
- 125 غ من اللوبياء المقطعة
- 125 غ من الكوسا المقطعة
- 125 غ من البروكولي
- حبة فليفلة خضراء صغيرة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من بشر الليمون
- عصير ليمونة
- 500 مل من الماء المغلي
- ورقة غار
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا التاماري

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبيرة، واقلي البصل (الصورة أ)، مدة 5 دقائق، وحركيه من وقت لآخر. أضيفي اللوز والثوم والأرز (الصورة ب) ودعيها على النار، مدة دقيقتين، مع التحريك المستمر.
2. أضيفي الخضراوات والزبيب وبشر الليمون وعصير الليمون (الصورة ج) والماء وورقة الغار، ودعيها تغلي. خففي الحرارة وغطيها، مدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز.
3. أضيفي صلصة الصويا ودعي المكونات، مدة دقائق إضافية على النار. أزيلي ورقة الغار قبل تقديم الطبق.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يكمن السر في تحضير طبق شهي من الأرز بالخضراوات، وفي طبخ الأرز الذي يجب أن يكون غير ملتصق أو ذائب أو دبق. يفضّل عدم إضافة كثير من الماء، لأن الخضراوات بطبيعتها، توفر السوائل للطبق.


أ


ب


ج

فطيرة الأرز والحمّص

rice and hummus terrine

| مدة الطهي: 25 دقيقة – مدة التحضير: 45 دقيقة

المقادير

- 500 غ من السبانخ منزوع الجذور
- 4 حبات من الكوسا مقطعة إلى شرائح
- 4 جزرات مقطعة إلى شرائح
- حبتا أفوكادو منزوعتا البذور والقشر ومهروستان
- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- كوب أو ما يعادل 220 غ من الأرز المسلوق
- 3 حبات من الفليفلة الحمراء المشطور كل منها إلى نصفين والمحمّصة والمنزوعة القشرة والمقطّعة
- 200 غ من الحمّص المسلوق والمهروس مع عصير الليمون والطحينة



طريقة التحضير

1. ضعي ورقاً بلاستيكياً مخصصاً للف الطعام، في قالب بقطر 11 إلى 21 سنتم ودعيه جانباً.
2. اسلقي السبانخ بالماء أو المايكروويف أو البخار إلى أن تذبل أوراقه: صفيها جيداً، ورتبيها داخل قالب للخبز ودعي الأوراق تتدلى من جوانبه.
3. اسلقي الجزر والكوسا على حدة، بالماء أو المايكروايف أو البخار، إلى أن يطريا. صفيهما ودعيهما جانباً.
4. ضعي الأفوكادو والمايونيز وعصير الليمون، في وعاء، واخلطي المكونات إلى أن تمتزج. ضعي المزيج جانباً.
5. ضعي نصف كمية الأرز في قالب السبانخ، واكبسيها جيداً بظهر الملعقة. ثمّ ضعي فوقها الفليفلة الحمراء، والكوسا والجزر والحمّص. وزعي عليها مزيج الأفوكادو، ثمّ ضعي الكمية المتبقية من الأرز والفليفلة الحمراء والكوسا والجزر وأخيراً الحمّص.
6. لفّي الأطراف المتدلية من السبانخ فوق الحشوة، وضعي ثقلاً على الطبق وأدخليه البرّاد، مدّة 4 ساعات على الأقل قبل التقديم. أخرجي الطبق من القالب عند التقديم وقطعيه إلى شرائح.

لـ 6 – 8 شرائح

نصيحة الطاهي:

«طبق الحمّص» هو تغميسة رائجة في بلاد الشرق الأوسط. وهو مؤلف من الحمّص المسلوق والمخلوط بالطحينة (معجون السمسم).

صلصة النودلز بالملفوف الأبيض الصيني

noodles with bok choy sauce

مدّة الطهي: 25 دقيقة مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز في المياه المغلية، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها جانباً واتركيها دافئة.
2. لتحضري الصلصة، سخني الزيت في مقلاة صينية أو مقلاة عادية، على درجة حرارة عالية، وأضيفي الملفوف الأبيض واقليه قلياً خفيفاً، مدّة دقيقتين إلى 3 دقائق. أضيفي صلصة الصويا وزيت السمسم والكيشاب مانيس وصلصة الفليفلة الحارّة والزنجبيل. خففي الحرارة ودعيها على النار، مدّة دقيقة واحدة.
3. أضيفي التوفو وبراعم الفاصولياء. واقليها قلياً خفيفاً، مدّة دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن تنضج. أضيفي النودلز إلى المقلاة وقلبي المكوّنات. قدّميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكنك خلط النودلز التي هي طبق تقليدي ماليّ، مع براعم الفاصولياء والفطر المقطع إلى شرائح والجزر المقطع والثوم المعصّر والزنجبيل المبشور.

المقادير

- 250 غ من النودلز الجاهزة صلصة الملفوف الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حفنتان أو ما يعادل 500 غ من الملفوف الأبيض الصغير المقطّع
- ثلث الكوب أو ما يعادل 90 مل من صلصة الصويا
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الكيشاب مانيس
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الفليفلة الحلوة
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المخلل
- 315 غ من التوفو المقطع إلى مكعبات بحجم 1 سنتم
- 150 غ من براعم الفاصولياء



المعكرونة بالخضراوات المشوية

grilled vegetable pasta

■■□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة - مدّة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- حبة فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- حبة فليفلة صفراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- حبة فليفلة خضراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- 6 حبات باذنجان صغيرة مقطعة طولياً إلى أرباع
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 8 حبّات طماطم إيطالية مشطور كل منها إلى نصفين
- بصلة حمراء مقطعة
- فصّان مهروسان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الريحان المفسحي أو الأخضر المقطع
- فلفل أسود مطحون طازج
- 500 غ من معكرونة التاغلياتللي (معكرونة عريضة وطويلة) بالسبانخ

نصيحة الطاهي:

طبق المعكرونة الجميل هذا رائع للمائدة غير المتكلفة. فقد تبدأ الوجبة الكاملة بسلطة من الخضار المختلفة والخبز المحمّص، وتنتهي بأنواع مختلفة من الفواكه الموسمية الطازجة. وإذا لم تتوافر الطماطم الإيطالية فاستخدمي الطماطم العادية عوضاً عنها.

طريقة التحضير

1. ضعي أجزاء الفليفلة الحمراء والصفراء والخضراء، وقشرتها إلى الأسفل، تحت مشواة محمّاة مسبقاً، ودعيها من 5 إلى 10 دقائق إلى أن تتسلخ. ضعي الفليفلة في كيس بلاستيكي مخصص للطعام، وضعيها جانباً إلى أن تصبح باردة لتتمكني من الإمساك بها. انزعي القشرة عن الفليفلة واقطعي اللب إلى شرائح.
2. ادهني سطح الباذنجان قليلاً بالزيت واشويه تحت مشواة ساخنة ودعيه، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق من كلّ جهة إلى أن يصبح ذهبيّ اللون.
3. ضعي الطماطم ووجهيها إلى الأعلى، تحت مشواة ساخنة ودعيها، مدّة دقيقتين أو إلى أن تصبح طرية.
4. سخني الباقي من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، وأضيفي البصل والثوم وقلّبيهما، مدّة 4 دقائق إلى أن يصبحا ذهبيي اللون. أضيفي الفليفلة الحمراء والصفراء والخضراء والباذنجان والطماطم والريحان والفلفل الأسود، وقلبي، مدّة 4 دقائق.
5. اسلقي المعكرونة في المياه المغلية في قدر كبيرة، بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها جيداً وضعي فوقها خليط الخضراوات، قدّميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

النودلز و الخضراوات المحمّصة crispy noodles and vegetables

مدة الطهي: 25 دقيقة | مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز في مياه مغلية في قدر كبيرة، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق. صفّيها و جفّفيها على ورق ممتصّ للدهون. سخّني الزيت في قدر كبيرة على حرارة معتدلة إلى أن يصبح لون الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. ضعي النودلز في الزيت إلى أن يغمرها واقليها، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق إلى أن تصبح منتفخة ومحمّصة. جفّفيها على ورق ممتصّ للدهون وضعيها جانباً وابقيها دافئة.
2. اطبخي الخضراوات المنوعة متبعة التعليمات، جفّفيها وضعيها جانباً لتبقى دافئة.
3. لتحضري الصلصة، ضعي زبدة الفستق والسكر والثوم وحليب جوز الهند وصلصة الصويا وصلصة الفليفلة في قدر، واغلي المكوّنات على حرارة خفيفة، وقلّبيها، مدّة 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن تصبح ساخنة. وزعي النودلز عند التقديم بين الأطباق وضعي عليها الخضراوات والصلصة.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

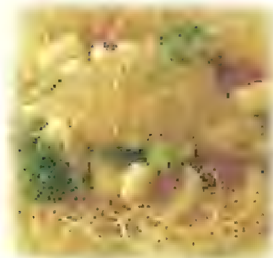
عندما تستخدمين نودلز السيلوفان عوضاً عن نودلز البيض، اسلقيها في مقلاة – صينية مع القليل من زيت الشلجم أو دوار الشمس أو السمسم، مع بعض الخضراوات المقطعة. سلق المعكرونة أمر سريع التحضير.

المقادير

- 315 غ من النودلز الدقيقة الطازجة بالبيض
- زيت نباتي للقلي
- 500 غ من الخضراوات المختلفة الصينية الجاهزة للقلي السريع

صلصة الفستق

- ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 200 غ من زبدة الفستق المحمصة
- ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- فصّ مهروس من الثوم
- كوب ونصف أو ما يعادل 375 مل من جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الخفيفة
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الفليفلة الحارّة



الخضراوات بالفليفلة

vegetable chili


أ

■■□ | مدة الطهي: ساعتان مدة التحضير: 45 دقيقة

طريقة التحضير

1. رشي الملح على قطع الباذنجان ودعيها جانباً مدة 15 إلى 20 دقيقة. اغسليها بالماء البارد ورتبيها على الورق الممتص للدهون.
2. سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي الباذنجان (الصورة أ) إلى أن يطرى. ضعيه جانباً.
3. سخني الباقي من الزيت في طاجن كبير. أضيفي البصل والثوم والفليفلة الخضراء (الصورة ب)، وقلبي إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي الطماطم والكوسا (الصورة ج) ومسحوق الفليفلة الحارّة والكمّون والبقدونس والحبوب (الصورة د) والباذنجان والفلفل حسب الرغبة. اقلي المكوّنات إلى أن تنضج.
4. اخبزي المكونات على حرارة 180 درجة مئوية، مدة ساعة ونصف أو إلى أن يصبح الباذنجان طرياً وتغلي المكوّنات.

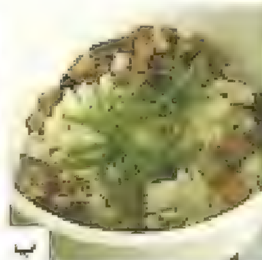
لـ 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتحضري طبقاً أخف، اسلقي الخضراوات في طنجرة (قدر) خشبية صينية مخصصة للسلق على البخار.

المقادير

- حبة كبيرة من الباذنجان مقطّعة إلى مكعبات بحجم 1 سنتم
- ملح
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة مقطعة
- فصّ مهروس من الثوم
- فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح
- 425 غ من الطماطم المعلبة والقشرة
- حبتا كوسا مقطعتان إلى شرائح
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 4 أغصان من البقدونس الطازج المفروم
- 500 غ من خليط الحبوب المعلبة
- فلفل أسود مطحون طازج


ب


ج


د

يخنة الباميا والفاصوليا

okra and bean stew

مدّة الطهي: 35 دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- فصّان مهروسان من الثوم
- حبتان من الفليفلة الحمراء المقطعة
- بصلتان مقطعتان إلى شرائح
- 250 غ من الباميا
- حبتا باذنجان مقطعتان
- 440 × 2 غ من الطماطم المعلبة والمقشّرة غير المصفاة والمهروسة
- 440 غ من الفاصوليا الحمراء المعلبة المغسولة
- 250 غ من التوفو الجامدة المقطعة إلى شرائح
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الخلّ الأحمر
- ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- 3 ملاعق كبيرة من الريحان الطازج المفروم
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبيرة. أضيفي الثوم والفليفلة والبصل، وقلبي باستمرار على حرارة معتدلة، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً وذهبي اللون.
2. أضيفي الباميا والباذنجان والطماطم والفاصوليا والتوفو والخلّ والسكر. دعيها تغلي، ثمّ خففي الحرارة واتركي المكوّنات، مدّة 30 دقيقة. أضيفي الريحان والفلفل الأسود.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدّمي هذه اليخنة مع المعكرونة الكاملة أو الأرز الأسمر. عندما تحضرين الباميا الطازجة، اغسليها جيداً وأمسكي بها، بانتباه. افركيها بلطف تحت الماء الجاري لنزع القشرة الشائكة عنها.



نودلز الحنطة السوداء **الحارّة**

spicy buckwheat noodles

■□□ | مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 500 غ من نودلز الحنطة السوداء
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 3 من فصوص الثوم المهروسة
- حبتان من الفليفلة الحمراء منزوعتا البذور ومقطعتان
- 200 غ من أوراق الرشاد المقطعة
- حبتا طماطم مقطعتان

طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز بالماء المغليّ، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها دافئة جانباً.
2. سخني الزيت في مقلاة. أضيفي الثوم. اقليه على حرارة معتدلة، مدّة دقيقة. أضيفي الفليفلة والرشاد والطماطم، وقلبيها على النار، مدّة دقيقتين إضافيتين أو إلى أن تذبل أوراق الرشاد. حركي الخليط مع النودلز وقدّمي الطبق.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكن استخدام الجرجير، إذا لم يتوافر الرشاد. قدّمي، مع هذا الطبق، سلطة الخضراوات والخبز لوجبة كاملة.

اللازانيا النباتية

vegetarian lasagna

■■□ | مدّة الطهي: 60 دقيقة – مدّة التحضير: 45 دقيقة

المقادير

- 200 غ من اللازانيا
- 185 غ من جبنة للمائدة مبشورة (الشيدر الناضج)

صلصة الطماطم

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 185 غ من الفطر الصغير المقطع إلى شرائح
- بصلة واحدة مقطعة
- فصّ مهروس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء منزوعة البذور والمقطعة
- 3 حبّات كوسا
- 440 × 2 من الطماطم المعلبة المهروسة
- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الخلّ
- ملعقتان كبيرتان من الريحان المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

صلصة السبانخ والريكوتا

- 250 غ من السبانخ المسلوق سابقاً، أذيبيه وصفيه جيداً
- 250 غ من جبنة الريكوتا المصفاة
- بيضة مخفوقة خفقاً خفيفاً
- فلفل أسود مطحون طازج

صلصة البيضاء

- 60 غ من الزبدة
- ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من الطحين
- كوبان أو ما يعادل 500 مل من الحليب
- فلفل أبيض مطحون

طريقة التحضير

1. لتحضري صلصة الطماطم، سخني الزيت في مقلاة على درجة حرارة معتدلة. أضيفي الفطر والبصل والثوم والفليفلة وقلبي، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يطرى البصل قليلاً. أضيفي الكوسا والطماطم والخلّ، ودعي المكونات تغلي. خففي الحرارة واتركيها على نار خفيفة، مدّة 15 دقيقة. أضيفي البقدونس والريحان ودعيها جانباً.
2. لتحضري صلصة السبانخ والريكوتا، اخلطي المكوّنات جميعها في وعاء، ودعيه جانباً.
3. لتحضري الصلصة البيضاء، ذوبي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة، وأضيفي الطحين (الصورة أ) وحركيها على النار، مدّة دقيقة. ارفعي القدر عن النار وأضيفي الحليب (الصورة ب). أعيدي القدر إلى النار، وحركي المزيج، مدّة 5 دقائق أو إلى أن تغلي الصلصة وتثخن (الصورة ج). تكهي بالفلفل الأبيض.
4. لتحضري الطبق، ضعي، في قعر صحن مخصص للخبز مدهون بالزبدة، ثلث كمية من اللازانيا مع قطعها إلى الحجم المطلوب إن اقتضى الأمر. ضعي فوقها صلصة الطماطم، ثمّ ضعي الباقي من صلصة الطماطم ثمّ باقي اللازانيا.
5. وزعي صلصة السبانخ والريكوتا فوق اللازانيا، ثمّ اسكبي الصلصة البيضاء، ورشي عليها الجبنة اللذيذة (الشيدار الناضج). اخبزي على حرارة 180 درجة مئوية، مدّة 30 إلى 40 دقيقة أو إلى أن يسخن الطبق وتظهر الفقاقيع ويصبح لون الطبقة العليا ذهبياً.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتقدمي الطبق بسهولة، ضعي اللازانيا في مكان دافئ، مدّة 20 إلى 30 دقيقة قبل قطعها.





أ



ب



ج

الريغاتوني
مع اليقطين
rigatoni
with pumpkin

مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. اسلقي الريغاتوني في المياه المغلية، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
2. ذوبي 60 غ من الزبدة في قدر كبيرة، واقلي اليقطين على حرارة معتدلة من 5 إلى 10 دقائق أو إلى أن تطرى.
3. أضيفي الثوم المعمّر وجوزة الطيب والبارميزان والفلفل الأسود، حسب الرغبة، والريغاتوني والباقي من الزبدة إلى اليقطين، واخلطيها إلى أن تمتزج. قدّميها فوراً.

لـ4 أشخاص

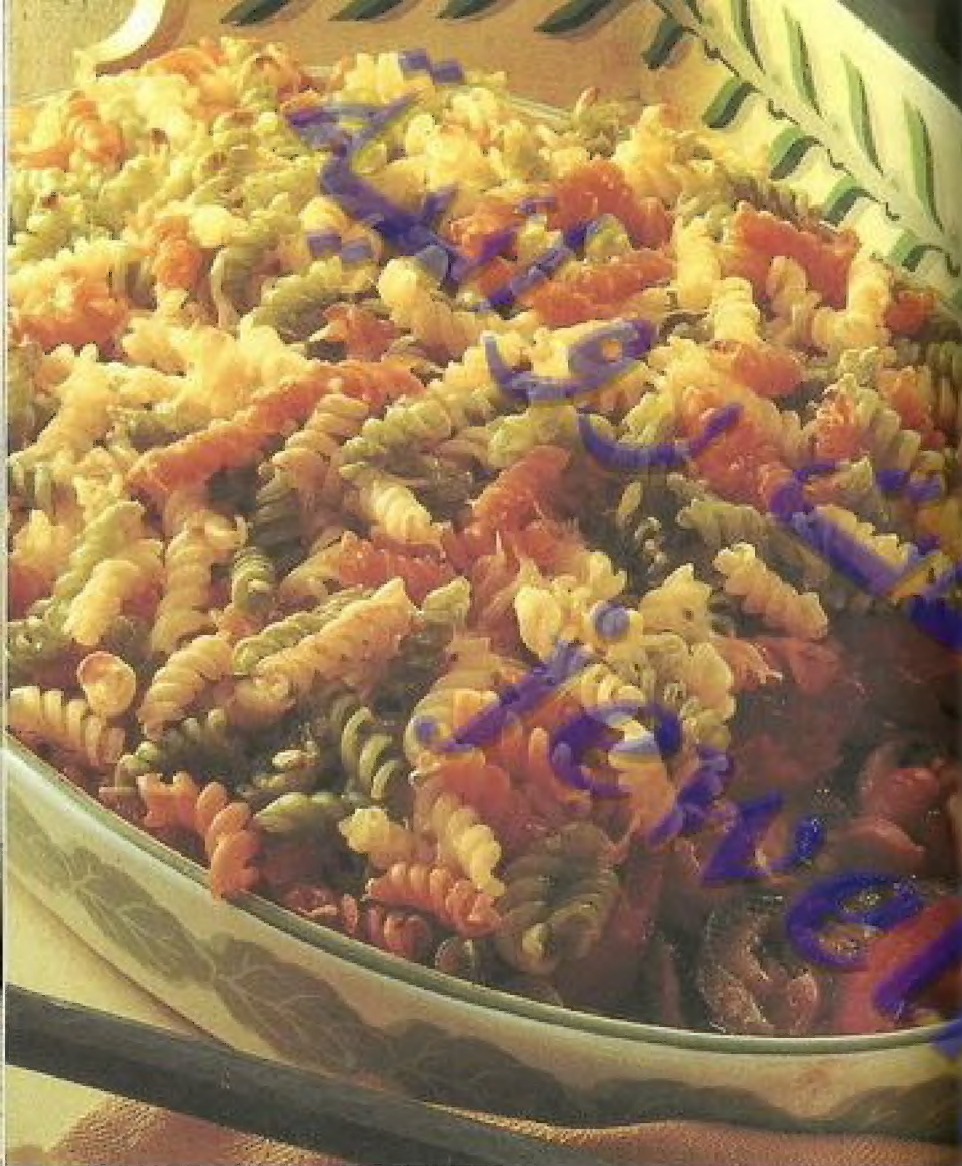
المقادير

- 500 غ من الريغاتوني
- 90 غ من الزبدة
- 250 غ من اليقطين المقطع إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- رشّة من جوزة الطيب
- 30 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

يناسب اليقطين كلّ أنواع المعكرونة. اخلطي القليل من جبنة الريكوتا والبارميزان المبشورة لتحضري حشوة رائعة للازانيا أو الكانيللوني أو الرافيولي.





المعكرونة بالراتاتوي

pasta-topped ratatouille

■■■ | مدّة الطهي: ساعتان – مدّة التحضير: 60 دقيقة

المقادير

طبقة المعكرونة

- 315 غ من المعكرونة الصغيرة من اختيارك
- 90 غ من الزبدة المذابة
- 45 غ من جبنة البارميزان المبشورة الطازجة

راتاتوي الفاصولياء

- حبتا باذنجان مقطعتان
- ملح
- زيت زيتون
- بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح دقيقة
- حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح دقيقة
- حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح دقيقة
- حبتا كوسا مقطعتان إلى شرائح
- 185 غ من الفطر الصغير المقطع إلى شرائح
- 500 غ من الطماطم المقطعة إلى شرائح
- 315 غ من حبوب الفاصولياء المعلبة والمغسولة والمصفاة
- فصّ مهروس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الأورغانو المجفف
- ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من معجون حرّ سامبل أولك
- 440 غ من الطماطم المعلبة غير المصفاة والمهروسة
- 90 مل من مرق الخضراوات
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. لتحضري الطبقة العليا، اسلقي المعكرونة، في قدر كبيرة من الماء المغليّ، بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها واغسليها بالماء البارد ثمّ صفيها مجدداً. ضعي المعكرونة والزبدة والبرميزان في وعاء، واخلطي المكوّنات إلى أن تمتزج. ضعيها جانباً.
2. لتحضري الراتاتوي، ضعي الباذنجان على مصفاة ورشي عليه الملح ثم اتركيه يصفّي مدّة 30 دقيقة. اغسلي الباذنجان ونشفيه على ورق ممتصّ للدهون.
3. سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، واقلي الباذنجان، مدّة 3 إلى 4 دقائق بكميات قليلة من كلّ جهة إلى أن يصبح طرياً. دعيه يصفّي على ورق ممتصّ للدهون. اقلي البصل والفليفلة الحمراء والخضراء والكوسا والفطر، كلاً على حدة، بالطريقة نفسها وبزيادة الزيت إن احتاج الأمر.
4. صفّي شرائح الباذنجان والبصل والفليفلة الحمراء والخضراء والكوسا والفطر والطماطم في طبقات، في طبق مخصّص للفرن. ضعي خليط الفاصولياء والثوم والأورغانو والريحان ومعجون الفليفلة والطماطم المهروسة والمرق والفلفل الأسود، في وعاء كبير، واخلطيها إلى أن تمتزج. اسكبي هذا المزيج فوق الخضراوات واخبزيها على درجة حرارة 180 مئوية، مدّة 45 دقيقة.
5. اسكبي الطبقة العليا بالملعقة على الخضراوات واخبزيها، مدّة 20 إلى 30 دقيقة أو أكثر، أو إلى أن تصبح الطبقة العليا ذهبية اللون وإلى أن تطرى الخضراوات.

لـ8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يفي بالغرض أيّ نوع من المعكرونة الصغيرة، كاللولبية منها أو ما كان على شكل عُقدة أو الأصداف الصغيرة أو المستديرة القصيرة. خليط الحبوب المعلبة في هذه الوصفة هو خليط من فاصولياء الليما المجففة والفاصولياء الحمراء والخضراء، وتفي بالغرض أيّ أنواع أخرى من الحبوب المعلبة.